



給食だより 10月



よていにन्दて表

1、2歳児は、午前おやつ

月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子
水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト
金：牛乳、くだもの

※エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。
(1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)
※献立の都合上、変更する場合があります。

★マークは手づくりおやつです。

平成30年度
みしま中央保育園

	月	火	水	木	金
1	ごはん 青菜のみそ汁 揚げ豚のきのこあんかけ ゆかり和え 417kcal	中華丼 わかめスープ しらす和え 382kcal	食パン ブラウンシチュー 白身魚のカレーフリッター 春雨サラダ 520kcal	ちゃんぽんうどん かぼちゃサラダ くだもの 476kcal	カレーライス のり酢和え くだもの 479kcal
午後おやつ	麦茶 ★フルーツポンチ	スキムミルク ビスケット	麦茶 ミニゼリー	麦茶 ★トマチーズパン	麦茶 おせんべい
8	体育の日 	9	10	11	12
15	セルフおにぎり 大根のみそ汁 からあげオーロラソース 大豆サラダ 664kcal	16	17	18	19
午後おやつ	麦茶 ★クラッシュゼリー	麦茶 ★さつまいもチーズパン	秋の遠足 	麦茶 ★トッピングヨーグルト	麦茶 ビスケット
22	菜めし きのこのみそ汁 チーズオムレツ レンコンサラダ 459kcal	23	24	25	26
午後おやつ	麦茶 くだもの	麦茶 ★ビーフン炒め	ぶんぶくちやがま ランチ  誕生会	麦茶 おせんべい	ススキムミルクココア ビスケット
29	ごはん 玉ねぎのみそ汁 マーボー豆腐 浅漬け 355kcal	30	31	<div data-bbox="981 1825 1444 2038" data-label="Complex-Block"> <p>読書の秋 読書の秋です。親子で料理本や料理に関連した絵本を見ながら、食について会話を楽しみ、興味をどんどん引き出してあげてください。</p> </div>	
午後おやつ	麦茶 ★肉まんパン	麦茶 おせんべい	スキムミルク ★ハロウィンクッキー		



10月食育だより

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



9月の誕生会は、
しょうぼうしゃ じふた ランチでした！

おいなりさん
豆腐スープ
エビフライ
ポテトサラダ
なし



kids パーラー もりもり では、毎週火曜水曜にはばたきさんが店員さんになっておいしいスイーツと飲み物のセットを200円で販売しています！



食器の片付けも
店員さんのお仕事です！

お客さんを前に
ドキドキ！！



ま
っ
て
る
よ
う
😊



こんな食べ方していませんか？

最近、飲み物で流し込みながら食べる流し食べや、数回しか噛まずに飲み込む早食いが気になります。よく噛むことは、よく味わうことにつながります。食べることの大切さは栄養分を胃の中に入れることだけではなく、食べ物を噛んで味わうことで脳が食べていることを認識することです。そのことが満腹感や消化・吸収につながっていきます。一口30回噛むことを目安に食べましょう！